調査期間：2017.07.26～07.30
調査方法：「リビングWeb」「シティリビングWeb」「あんふぁんWeb」にてWEBアンケート
集計数 ：女性1568人（平均年齢：45.23歳）

「お米についてのアンケート ～お米摂取の頻度・タイミングと健康・ダイエット意識編～」まとめ

全国の女性を対象にお米についてのアンケートを実施した。

【日々の食事での健康やダイエットへの意識、朝食／昼食／夕食にお米を食べる頻度、夕食にお米を食べない理由】
日々の食事で健康やダイエットを「とても意識している（22.6%）」+「まあ意識している（61.9%）」のは、全体の84.5%。特に20代以下は「とても意識している」が36.8%と意識高め。【P4】

普段、朝食にお米を食べる頻度は「ほぼ毎日」が24.6%で最多。食べざかりの高校生の子どもがいる女性は「ほぼ毎日」が38.6%と特に多い。
一方、「朝食にお米は食べない（28.7%）」、「朝食は食べない（4.3%）」など、食べない派も3割以上いる。

普段、昼食にお米を食べる頻度は「週4～5日程度（28.0%）」「ほぼ毎日（26.8%）」「週2～3日程度（25.6%）」、夕食にお米を食べる頻度は「ほぼ毎日（51.8%）」がボリュームゾーン。【P5】

夕食にお米を食べる頻度は、年代が高くなるほど「ほぼ毎日」の割合が高くなる傾向に。20代は47.1%だが、60代以上は61.4%と10ポイント以上の差がある。
働き方別に見ると、専業主婦に「ほぼ毎日」の割合が高く63.3%。一方、フルタイムは「ほぼ毎日」は38.4%と比較的少なめだ。
また、家族の人数も「ほぼ毎日」お米を食べる割合にほぼ比例している。単身世帯（24.4%）に対して、4人家族は（64.2%）だ。
子どもはいない家よりいる家のほうが「ほぼ毎日」の割合が高く、子どもの年齢にかかわらず6割超が「ほぼ毎日」お米を夕食に食べている。【P6】

夕食で「週1日程度以下」「お米は食べない」と答えた人のその理由は、「ダイエット・減量」が52.4%で半数超。次いで「お酒を飲むため」が24.4%と高かった。
日々の食事で健康やダイエットを意識している人の理由は「ダイエット・減量」、意識していない人は「和食をとる頻度が少ない」「特に理由はない」が高い傾向。
ほか、30代やフルタイムは「ダイエット・減量」、50代は「お米以外の主食を食べる頻度が多い」、専業主婦は「お酒を飲むため」のポイントが高い。【P7】

【朝食に食べることが多い主食とその理由】
朝食に食べることが多い主食を聞いたところ、「パン派」が47.5%、「ごはん派」が33.0%。特に60代以上は「パン派」が多く（58.4%）、20代（37.9%）と2割以上の差がある。
朝はごはん派の理由トップ5は「腹持ちが良い」「おいしい、ごはんが好き」「健康・栄養バランスのため」「家族の好み」「昔からの習慣、定番」、
朝はパン派の理由トップ5は「準備や片付けが楽、手軽、時短」「おいしい、パンが好き」「昔からの習慣、定番」「家族の好み」「おかずがいらないから」だった。
朝に主食を食べない、朝ごはんを食べない人の理由は「食欲がない」「時間がない」「ダイエット」が上位に。【P8】

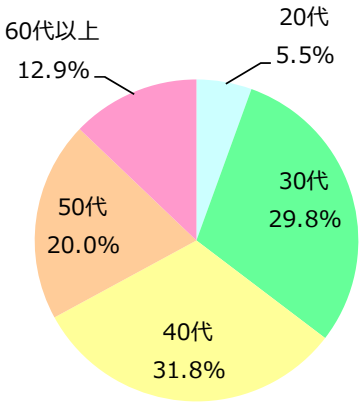
【お米やお米を食べることについて気になっていることや不満に思うこと】
お米やお米を食べることについて、気になっていることや不満に思うことを聞いたところ、「お米の正しい保存方法が知りたい」「冷蔵庫保存がいいと聞くがスペースがない」「常温保存が心配（特に夏場）」「虫がわかないか気になる」、「糖質が気になる」「太るイメージがある」「カロリーが高そう」「つい食べ過ぎてしまう」「太らないお米があればいいのに」、「冷凍ごはんのおいしい食べ方」「冷凍ごはんは味が落ちる気がする」という声が多く挙がった。ほか目立った意見としては「お米を美味しく炊く方法が知りたい」「無洗米の種類を増やしてほしい」「農薬の使用量が気になる（特に玄米）」など。
「健康のためにはお米を食べないほうがいいという人と、やはり必要だという人がいるが本当はどうなのか」「ダイエットだとお米を敬遠しがちだが、たまにネットなどで太らないっていうのも見たりして、正しい情報はどうなんだろう」など、情報があふれる中で正しい知識を知りたいという声も。【P9】

Copyright© 2017 LIVING KurashiHOW Institute All rights reserved.

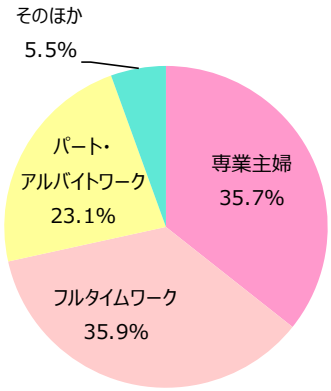
調査期間：2017.07.26～07.30
調査方法：「リビングWeb」「シティリビングWeb」「あんふぁんWeb」にてWEBアンケート
集計数：女性1568人（平均年齢：45.23歳）

「お米についてのアンケート」回答者プロフィール

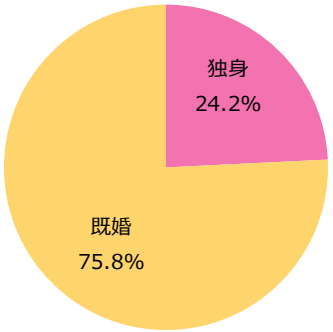
【年代】



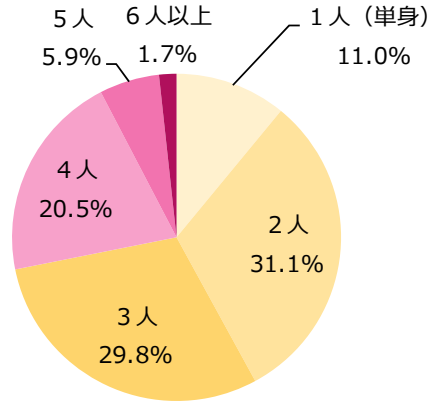
【働き方】



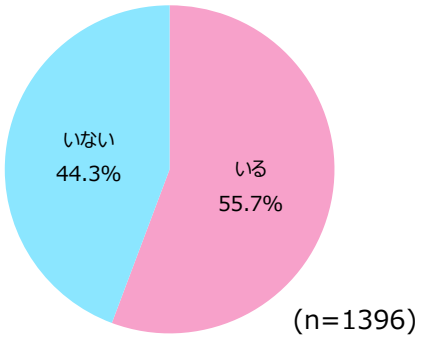
【未既婚】



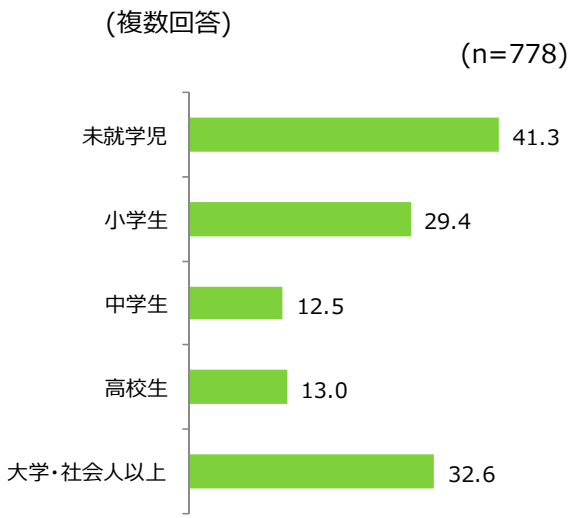
【（自分自身を含めた）同居家族人数】



【同居している子どもの有無】



【同居している子どもの年代】



【居住地】

No.	居住地	n	%
1	北海道	43	2.7
2	青森県	5	0.3
3	岩手県	4	0.3
4	宮城県	26	1.7
5	秋田県	1	0.1
6	山形県	1	0.1
7	福島県	14	0.9
8	茨城県	9	0.6
9	栃木県	6	0.4
10	群馬県	5	0.3
11	埼玉県	93	5.9
12	千葉県	108	6.9
13	東京都	325	20.7
14	神奈川県	166	10.6
15	新潟県	5	0.3
16	富山県	1	0.1
17	石川県	7	0.4
18	福井県	2	0.1
19	山梨県	3	0.2
20	長野県	4	0.3
21	岐阜県	9	0.6
22	静岡県	16	1.0

No.	居住地	n	%
23	愛知県	90	5.7
24	三重県	10	0.6
25	滋賀県	10	0.6
26	京都府	50	3.2
27	大阪府	214	13.6
28	兵庫県	173	11.0
29	奈良県	10	0.6
30	和歌山県	9	0.6
31	島根県	1	0.1
32	岡山県	17	1.1
33	広島県	25	1.6
34	山口県	3	0.2
35	徳島県	4	0.3
36	香川県	6	0.4
37	愛媛県	9	0.6
38	福岡県	57	3.6
39	佐賀県	1	0.1
40	長崎県	1	0.1
41	熊本県	9	0.6
42	大分県	4	0.3
43	宮崎県	1	0.1
44	鹿児島県	10	0.6
45	沖縄県	1	0.1
	全体	1568	100.0

Copyright© 2017 LIVING KurashiHOW Institute All rights reserved.

調査期間：2017.07.26～07.30
調査方法：「リビングWeb」「シティリビングWeb」「あんふぁんWeb」にてWEBアンケート
集計数 ：女性1568人（平均年齢：45.23歳）

【設問一覧】

Q1. あなたは日々の食事で、健康やダイエットを意識していますか？
Q2. あなたは普段、朝食にどのぐらいお米（外食、パックご飯や冷凍チャーハンなど加工食品、弁当・おにぎりなど調理済み食品を含む）を食べていますか？
Q3. あなたは普段、昼食にどのぐらいお米（外食、パックご飯や冷凍チャーハンなど加工食品、弁当・おにぎりなど調理済み食品を含む）を食べていますか？
Q4. あなたは普段、夕食にどのぐらいお米（外食、パックご飯や冷凍チャーハンなど加工食品、弁当・おにぎりなど調理済み食品を含む）を食べていますか？
Q4－2.「それ以下」「お米は食べない」と答えた方、
夕食にあまりお米（外食、パックご飯や冷凍チャーハンなど加工食品、弁当・おにぎりなど調理済み食品を含む）を食べない理由を教えてください。あてはまるものをいくつでも
Q5. あなたが朝食に食べることが多い主食は次のうちどれですか？その理由も教えてください

Q6. 自宅で炊いたお米を食べる頻度はどのぐらいですか？
Q7. 外食でお米を食べる頻度はどのぐらいですか？
Q8. 弁当・おにぎりなど買ってきた調理済み食品でお米を食べる頻度はどのぐらいですか？
Q9. パックご飯や冷凍チャーハンなど買い置きできるような加工食品でお米を食べる頻度はどのぐらいですか？
Q10. 自宅でお米を炊いて食べる方、自宅でお米を炊いて食べるときのこだわりは？あてはまるものをいくつでも
Q10－2. おいしく炊くために加えているものがある（天然塩、昆布、備長炭、氷、はちみつ、オリーブオイルなど）と答えた方、何を加えていますか？あてはまるものをいくつでも
Q11. 3年前と比べて、自宅で炊いたお米を食べる頻度に変化はありましたか？その理由も教えてください
＜3年前と比べて自宅で炊いたお米を食べる頻度が増えた方、その理由＞
＜3年前と比べて自宅で炊いたお米を食べる頻度が減った方、その理由＞
Q12. 普段、何キロ入りのお米をどのぐらいの頻度で、どこで買って（もらって）いますか？
＜購入するお米一袋あたりの内容量＞＜お米の購入頻度＞＜お米の購入場所＞
Q13. あなたのご家庭の一カ月あたりの米の消費量はどのぐらいですか？

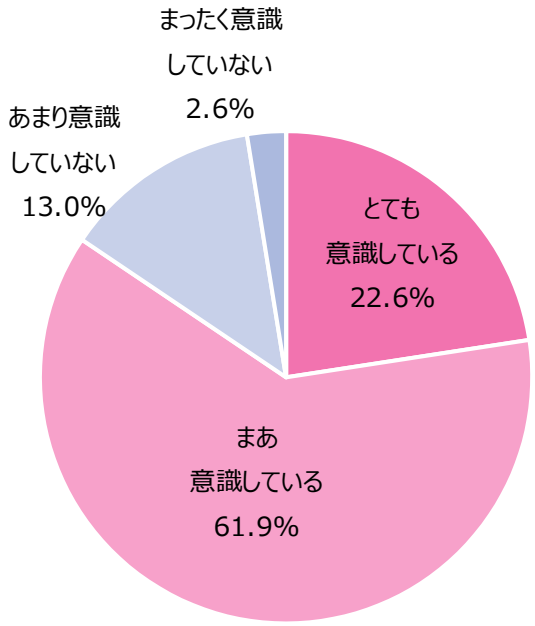
Q14. あなたが普段買って（もらって）食べているお米の品種をすべてお選びください。
Q15. あなたがこれから食べてみたいお米の品種をすべてお選びください。
Q16. 近年、新しい品種のブランド米が次々と各地で登場していますが、あなたはこうした新しいブランド米に対して、興味・関心はありますか？
Q16－2.「興味・関心があり、すぐ食べてみるほうだ」と答えた方、どこで新しいブランド米の情報を入手していますか？あてはまるものをいくつでも
Q17. お米を購入する際、あなたが重視するポイントを上位3つまでお選びください
Q18. あなたが好きなお米の味や食感を教えてください。あてはまるものをいくつでも
Q19. あなたのご家庭では、買ったお米はどのように保存していますか？

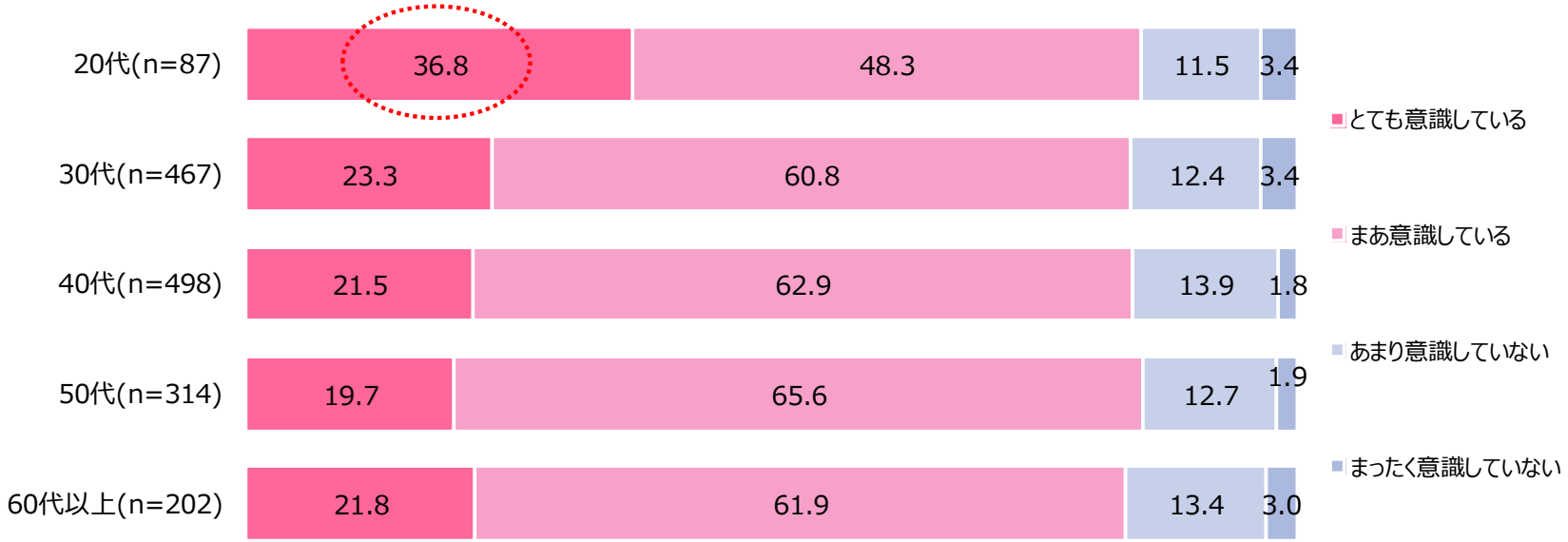
Q20.「お米」や「お米を食べること」について、あなたが気になることや困っていること、不満に思うことなどあればご自由にお書きください
Q21. あなたが食べてみておいしかったおすすめのお米や、お米やごはんを食べることについて「楽しかった・うれしかった・感動した」などのエピソードがあれば、ご自由にお書きください

Copyright© 2017 LIVING KurashiHOW Institute All rights reserved.

調査期間：2017.07.26～07.30
調査方法：「リビングWeb」「シティリビングWeb」「あんふぁんWeb」にてWEBアンケート
集計数 ：女性1568人（平均年齢：45.23歳）

Q1. あなたは日々の食事で、健康やダイエットを意識していますか？



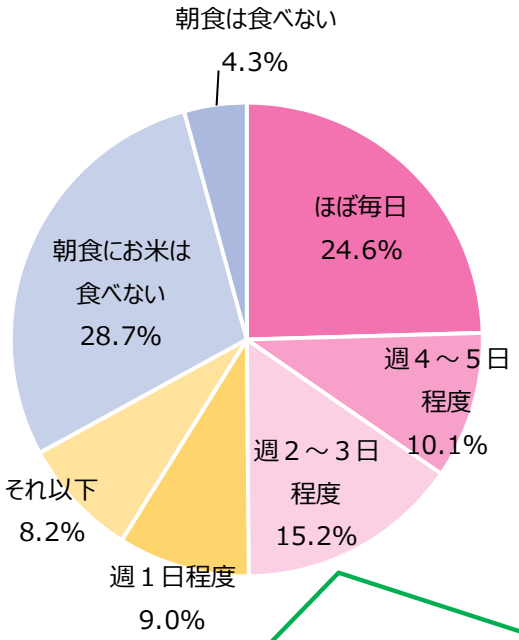


Copyright© 2017 LIVING KurashiHOW Institute All rights reserved.

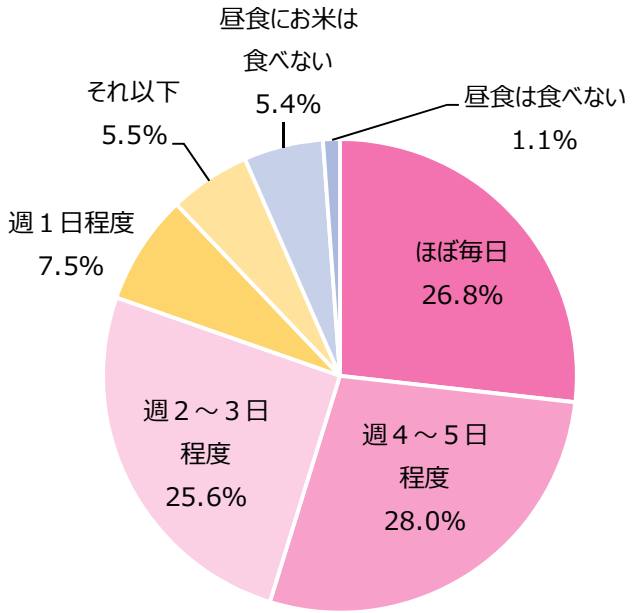
調査期間：2017.07.26～07.30
調査方法：「リビングWeb」「シティリビングWeb」「あんふぁんWeb」にてWEBアンケート
集計数：女性1568人（平均年齢：45.23歳）

Q2～4. あなたは普段、朝食／昼食／夕食にどのぐらいお米（外食、パックご飯や冷凍チャーハンなど加工食品、弁当・おにぎりなど調理済み食品を含む）を食べていますか？

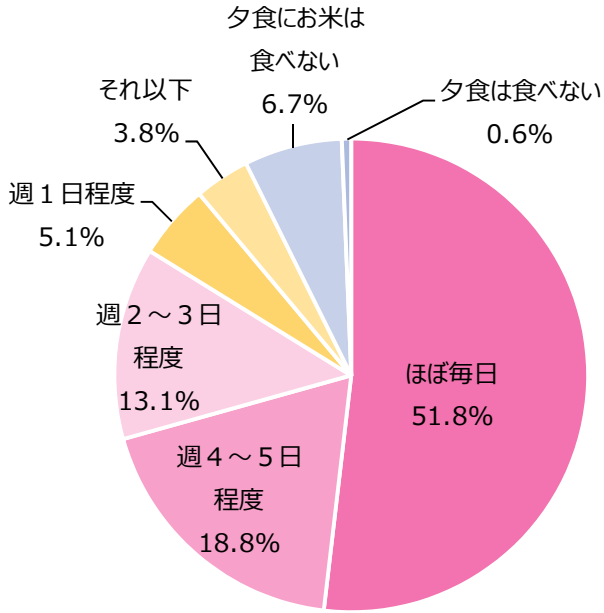
【朝食】



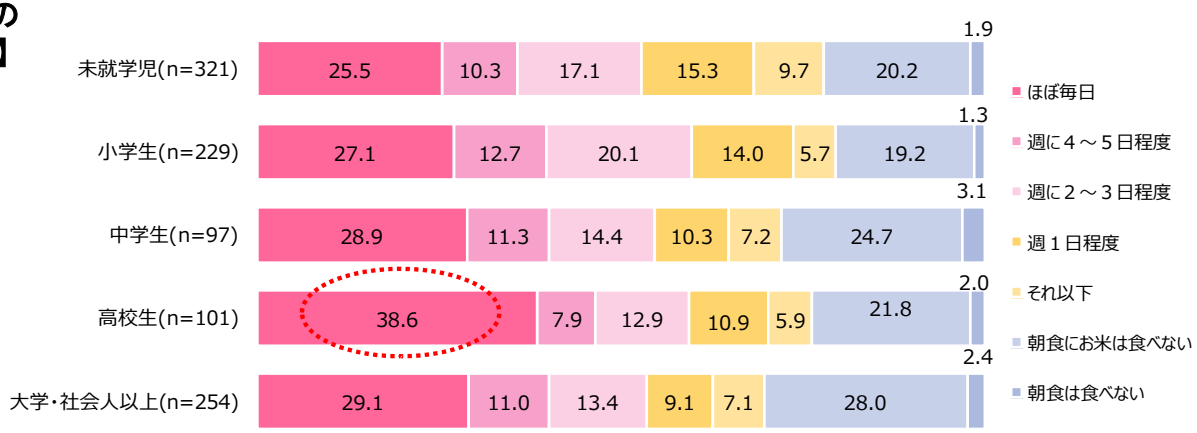
【昼食】



【夕食】



【子どもの年齢別】



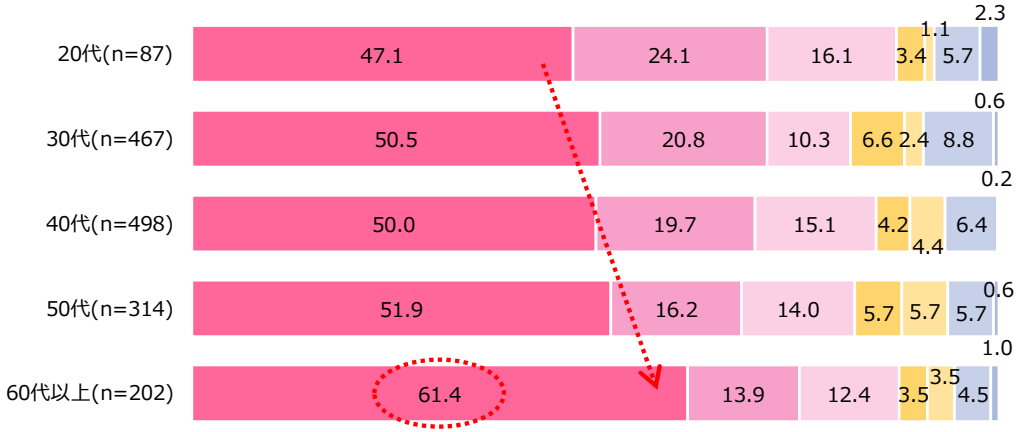
Copyright© 2017 LIVING KurashiHOW Institute All rights reserved.

調査期間：2017.07.26～07.30
調査方法：「リビングWeb」「シティリビングWeb」「あんふぁんWeb」にてWEBアンケート
集計数：女性1568人（平均年齢：45.23歳）

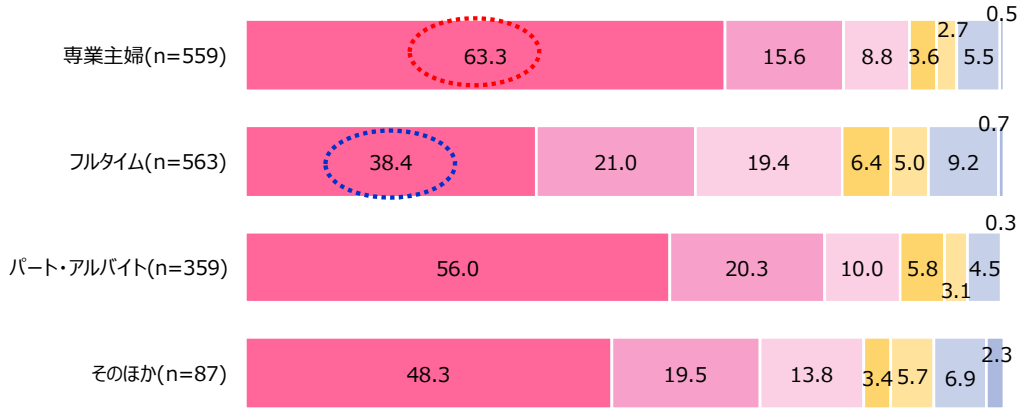
Q4. あなたは普段、夕食にどのぐらいお米（外食、パックご飯や冷凍チャーハンなど加工食品、弁当・おにぎりなど調理済み食品を含む）を食べていますか？

■ほぼ毎日 ■週に４～５日程度 ■週に２～３日程度 ■週１日程度 ■それ以下 ■夕食にお米は食べない ■夕食は食べない

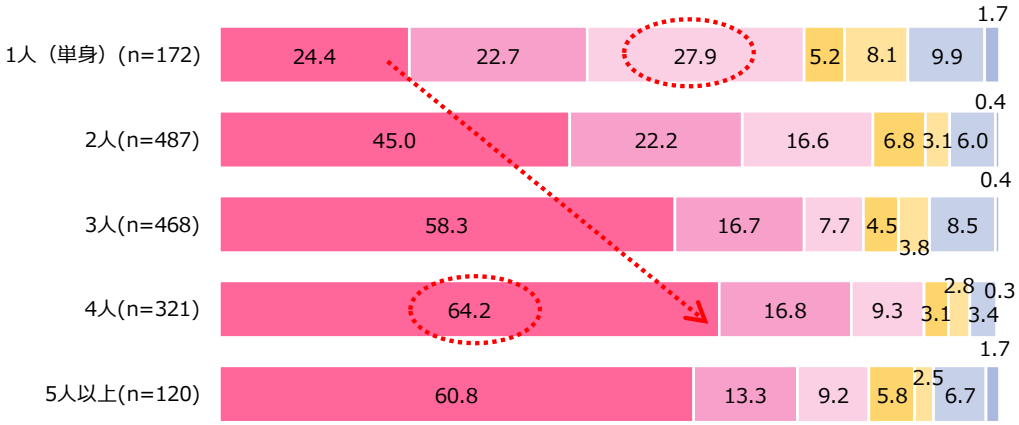
【年代別】



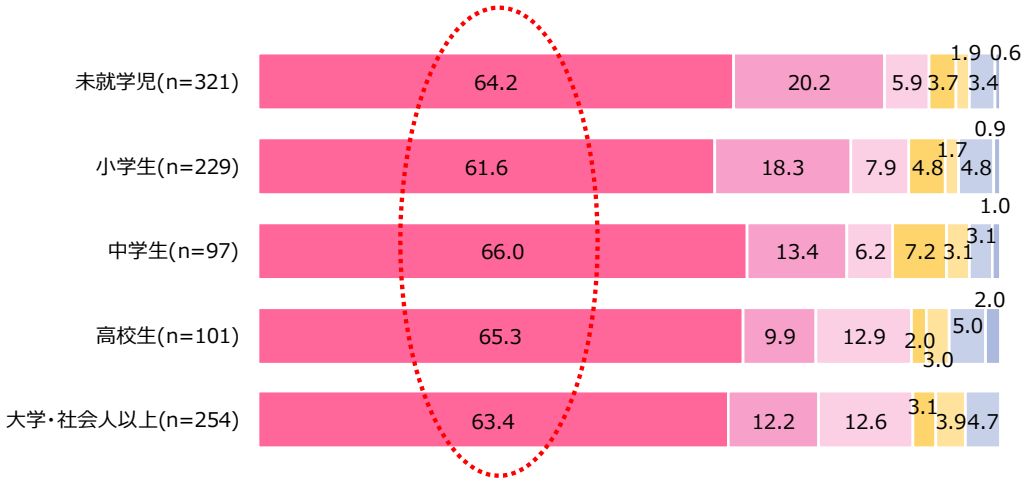
【働き方別】



【同居家族人数別】



【子どもの年齢別】



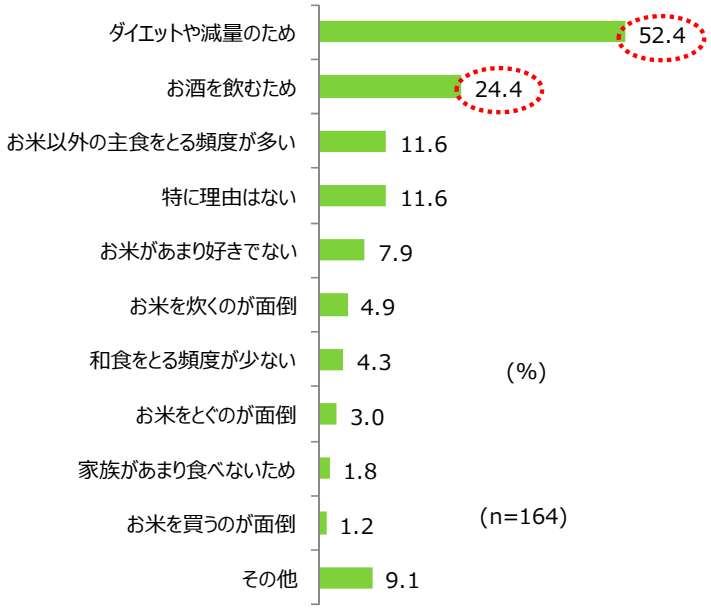
Copyright© 2017 LIVING KurashiHOW Institute All rights reserved.

調査期間：2017.07.26～07.30
調査方法：「リビングWeb」「シティリビングWeb」「あんふぁんWeb」にてWEBアンケート
集計数：女性1568人（平均年齢：45.23歳）

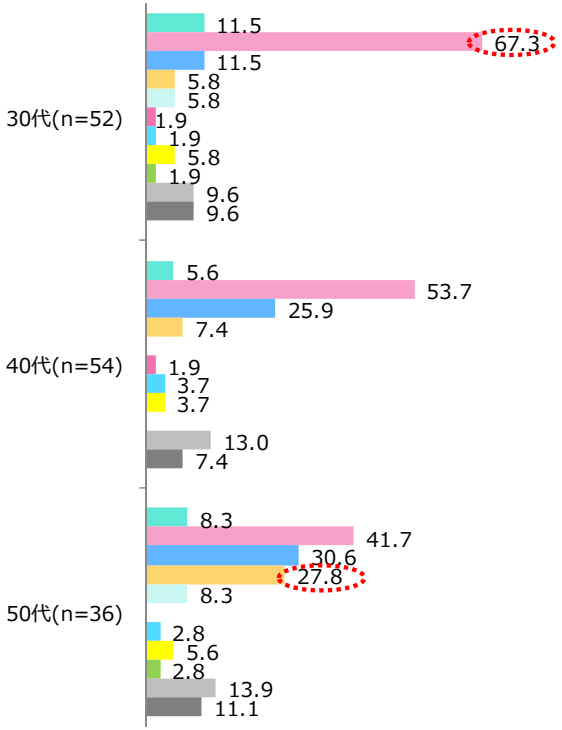
Q4－2. 夕食で「それ以下」「お米は食べない」と答えた方、

夕食にあまりお米（外食、パックご飯や冷凍チャーハンなど加工食品、弁当・おにぎりなど調理済み食品を含む）を食べない理由を教えてください。あてはまるものをいくつでも

(複数回答)

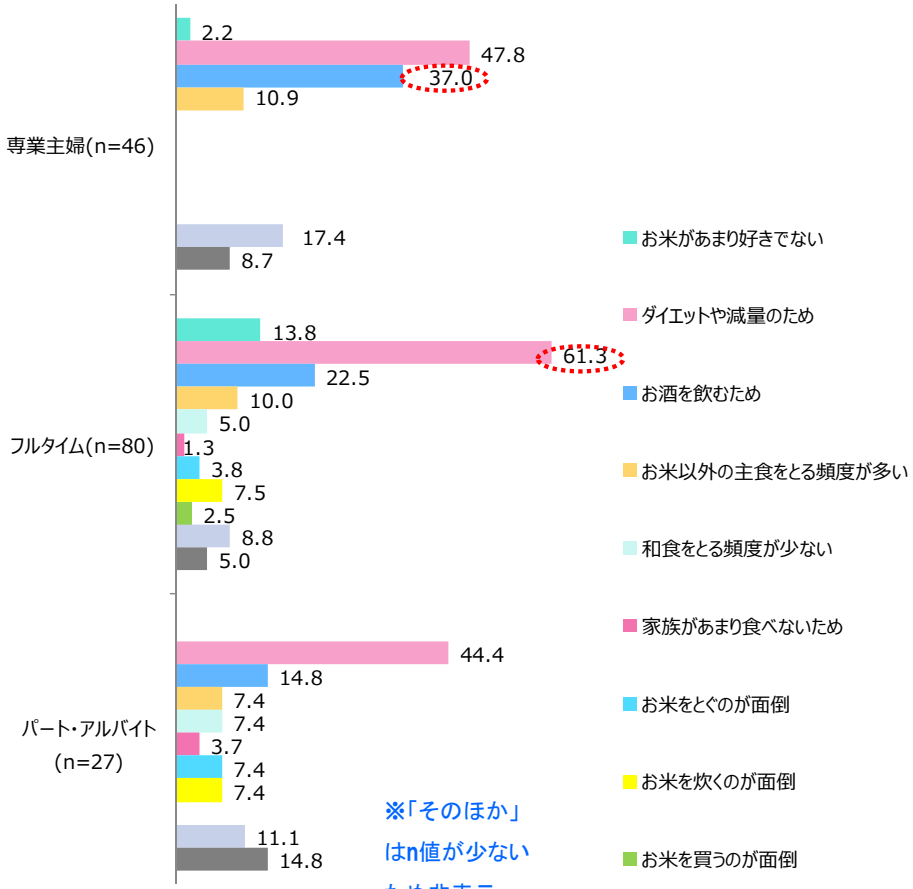


【年代別】



※「20代」「60代以上」は
n値が少ないため非表示

【働き方別】



※「そのほか」
はn値が少ない
ため非表示

【日々の食事での健康やダイエットへの意識別】

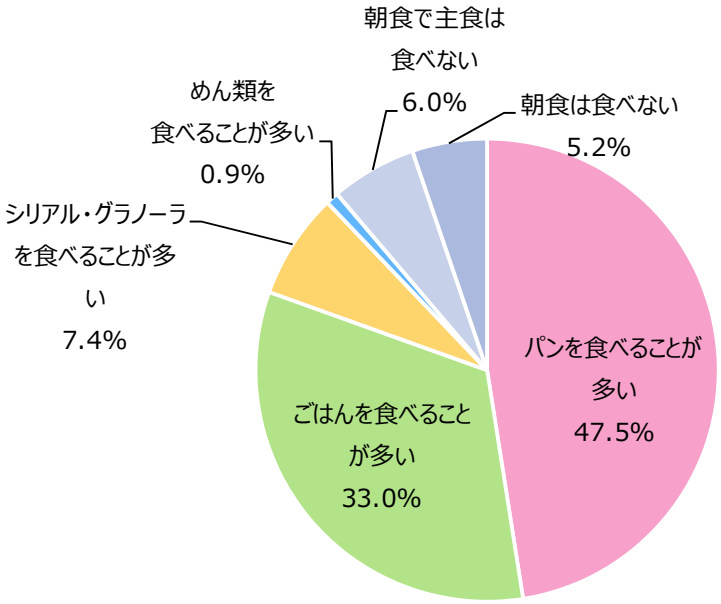
	お米があまり好きでない	ダイエットや減量のため	お酒を飲むため	お米以外の主食をとる頻度が多い	和食をとる頻度が少ない	家族があまり食べないため	お米をとぐのが面倒	お米を炊くのが面倒	お米を買うのが面倒	特に理由はない	その他
意識している(n=145)	7.6	57.9	24.8	11.7	2.8	2.1	2.1	4.1	0.7	9.7	9.0
意識していない(n=19)	10.5	10.5	21.1	10.5	15.8	0.0	10.5	10.5	5.3	26.3	10.5

Copyright© 2017 LIVING KurashiHOW Institute All rights reserved.

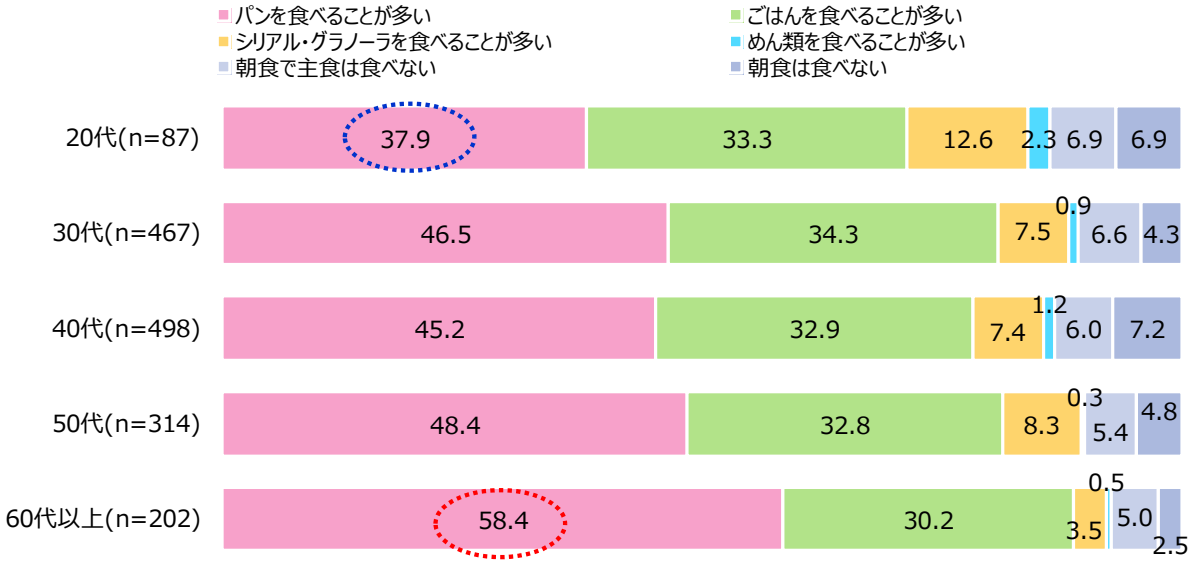
女性（2017年/全国）
「お米についてのアンケート
～ごはん摂取と健康・ダイエット意識編～」

調査期間：2017.07.26～07.30
調査方法：「リビングWeb」「シティリビングWeb」「あんふぁんWeb」にてWEBアンケート
集計数：女性1568人（平均年齢：45.23歳）

Q5. あなたが朝食に食べることが多い主食は次のうちどれですか？その理由も教えてください



【年代別】



順位	朝食はごはん派の理由	（n）
1位	腹持ちが良い、エネルギーになる、元気・パワーの源、朝はしっかり食べたい	207
2位	おいしい、好きだから	136
3位	健康・栄養バランスのため	60
4位	家族の好み	52
5位	昔からの習慣、定番	37
6位	お弁当を作るのにごはんを炊くから	32
7位	おかずを食べられるから	27
8位	簡単、手軽	16
9位	和食が好き、朝は和食派	9
	ダイエット、パンよりカロリー控えめ	9

順位	朝食はパン派の理由	（n）
1位	用意や片付けが簡単でラク、手軽にさっと食べられる、時短のため、時間がない	420
2位	おいしい、好きだから	101
3位	昔からの習慣、定番	61
4位	家族の好み	39
	おかずがいらないから	39
6位	コーヒーを飲むから	26
7位	ごはんは重たい、朝は食欲がない	25
8位	食べやすいから	4
9位	パンなら子どもが上手に食べられるから	3

順位	朝食で主食は食べない派、朝食は食べない派の理由	（n）
1位	朝は食欲がない	40
2位	時間がない	30
3位	ダイエット、糖質制限ダイエット	23
4位	食べる習慣がない	15
5位	そのほうが体の調子がいい	9
6位	たくさん食べると仕事に影響するから	3
	消化の負担を減らしたいから	3
	面倒だから	3

Copyright© 2017 LIVING KurashiHOW Institute All rights reserved.

女性（2017年/全国）「お米についてのアンケート ～ごはん摂取と健康・ダイエット意識編～」

調査期間：2017.07.26～07.30
調査方法：「リビングWeb」「シティリビングWeb」「あんふぁんWeb」にてWEBアンケート
集計数：女性1568人（平均年齢：45.23歳）

Q20.「お米」や「お米を食べること」について、あなたが気になることや困っていること、不満に思うことなどあればご自由にお書きください（FA抜粋）

年齢	都道府県	未既婚	働き方	Q. あなたご自身を含めた、同居家族の人数	Q. 同居しているお子様の有無	Q20.「お米」や「お米を食べること」について、あなたが気になることや困っていること、不満に思うことなどあればご自由にお書きください
25	兵庫県	独身	フルタイム	1.1人（単身）	−	美味しい冷凍保存、解凍の仕方が知りたい。糖質制限中の太りにくい食べ方があれば知りたい。（冷やご飯はまずい）
30	鹿児島県	既婚	専業主婦	4.4人	1.いる	いつもは水道水でお米を炊くが、水の質によってもお米の味が変わったりするのか気になる。
30	愛知県	既婚	専業主婦	3.3人	1.いる	まだ経験したことはないが、虫がわいたらどう対処したらいいのか知りたい
30	千葉県	独身	パート・アルバイト	4.4人	2.いない	一度で食べきる量をうまく炊けない。洗うのが面倒でも無洗米は高いし不安。虫がたからないか不安。
31	愛知県	独身	フルタイム	2.2人	2.いない	冷凍したご飯をふっくらおいしく温める方法がなかなか見つかりません
32	兵庫県	既婚	専業主婦	3.3人	1.いる	雑穀米をブレンドしようか迷っています！味はもちろん栄養価や雑穀の配合、コスパなどどれがいちばん良いのか…比較特集などあれば助かります！
32	東京都	既婚	そのほか	2.2人	2.いない	常温保存なので劣化しないか心配 でも冷蔵庫にいれるスペースがない
33	埼玉県	既婚	専業主婦	4.4人	1.いる	お米は美味しくて大好きなのですが、食べすぎるとすぐに体重が増えてしまいます。美味しくてカロリーや糖質が控えめなお米があったら食べたいです。
34	愛知県	既婚	フルタイム	2.2人	2.いない	常温で保存してるが、冷蔵庫で保存しているという人も聞いて、正しい保存方法は？？と思ってます。教えて欲しいです。
34	愛知県	既婚	フルタイム	3.3人	1.いる	冷蔵庫で保存するといいと聞いたが10キロの米を買っているので冷蔵庫に入らず常温保存しています。常温保存のいい方法が知りたいです
34	福岡県	既婚	専業主婦	2.2人	2.いない	冷凍ごはんの美味しい食べ方を知りたいです。温めすぎると固くパサパサになることもあるので、美味しい解凍の仕方も知りたいです。
35	大阪府	既婚	専業主婦	2.2人	2.いない	お米を洗う時、どれだけ洗ったら良いのか未だにあんまり分かってません。あと、冬にお米を洗うのはとても水が冷たいから嫌です。
35	青森県	既婚	専業主婦	4.4人	1.いる	たまに無洗米を購入しているんですが…普通のお米と比べて栄養価ってどうなんだろう？と気になったりします。
35	東京都	独身	フルタイム	1.1人（単身）	−	少量サイズが少ない。2,3kgの単身者用を増やして欲しい
36	愛知県	既婚	専業主婦	3.3人	1.いる	虫が湧いたりしないように冷蔵庫に入れたいけど、野菜室もいっぱいではいらなくなるので、外に置いておくのが心配。よい保存方法などあれば知りたい。冷蔵庫以外
36	愛知県	独身	パート・アルバイト	2.2人	2.いない	どれくらいの期間で使い切るのが適当なのか
36	和歌山県	既婚	専業主婦	3.3人	1.いる	購入にあたって、新しいお米を選ぶ時、最低でも5キロ売り。もしロに合わなくても食べてしまわないともったいないです。 なので、お米も新種は、食べ比べられるくらいの量(2合程度)での販売も検討してもらえると嬉しいなと思います。
37	東京都	既婚	フルタイム	5.5人	1.いる	我が家はお米消費量が多いが、買いだめすると味が劣化するので週に5キロずつ購入している。美味しいお米が手軽な値段で、毎週届くサービスが有ればうれしい。
38	兵庫県	既婚	専業主婦	3.3人	1.いる	ダイエットだとどうしてもお米って敬遠しがちですが、たまにネットでお米は太らないってのもみたりして正しい情報はどうなんだろう…
39	兵庫県	既婚	フルタイム	3.3人	1.いる	美味しく炊くコツが分からない
39	神奈川県	既婚	専業主婦	2.2人	2.いない	冷やしたご飯は太りにくいと聞きましたが、あったかい炊きたてのご飯好きには厳しいです。
41	東京都	既婚	フルタイム	4.4人	1.いる	発芽玄米を炊きたいが農薬の情報がないので実践できていない。無農薬米なら発芽玄米にしたい。
41	大阪府	既婚	フルタイム	2.2人	2.いない	保存する時は虫が来ないように唐辛子をいれているが、他に虫が来ない方法を知りたい
42	千葉県	既婚	フルタイム	2.2人	2.いない	10kgでお得に購入したいが、米虫がわくと怖いので少量づつしか購入出来ない。
42	愛知県	既婚	パート・アルバイト	4.4人	1.いる	お米を冷蔵庫に入れたいけど、小分けにしたりするのが面倒でできないこと
42	北海道	独身	フルタイム	3.3人	2.いない	夏場はやはりたくさんご飯をたいても冷凍にするまで冷ますのに時間が かかり食中毒などの心配があります。
43	茨城県	既婚	パート・アルバイト	2.2人	2.いない	よりおいしくお米を炊く方法やおいしく食べるコツがあれば教えてもらいたいな、と思います。
44	栃木県	独身	フルタイム	2.2人	1.いる	夏場の保管方法。冷蔵庫が小さくて、お米を入れる場所が無いんです。
45	千葉県	既婚	専業主婦	2.2人	2.いない	主婦湿疹ができやすいので、お米は無洗米を使ってます。だけど、無洗米は銘柄の取り扱いが少ないので、もっと増えるとうれしいです。
46	東京都	既婚	フルタイム	3.3人	1.いる	お米を食べると血糖値が上がるので食事の一番最後に食べるようにしている。でも本当はおかずと一緒に食べたいと思ってます。
46	千葉県	既婚	パート・アルバイト	2.2人	2.いない	玄米は身体に良いと聞きますが 胃腸が弱い人には良くないと聞いたんですが？
47	東京都	既婚	パート・アルバイト	2.2人	2.いない	美味しいお米を普通の炊飯器でたくのと、普通のお米を最高級の炊飯器でたくのとどちらがおいしいのかしりたい。（炊飯器とお米どちらにお金をかけた方がいいか）
47	神奈川県	既婚	パート・アルバイト	3.3人	1.いる	本当はお米を食べたい。でも食べると太ってしまうので、お米の代わりにしらたきを食べている。お米を食べながらでもダイエットできる方法が知りたい。
48	東京都	既婚	フルタイム	2.2人	2.いない	「糖質オフ」がもてはやされている昨今、一方で、ご飯は腹持ちも良いし、糖質の中では血糖値もあがりにくく太りにくいという説もある。本当のところが分からない
48	東京都	既婚	フルタイム	4.4人	1.いる	お米を研ぐのは結構面倒で、無洗米を購入したいのですが、無洗米に香りの良いお米が無いので、普通米を購入しています。
48	北海道	既婚	パート・アルバイト	2.2人	2.いない	米びつに唐辛子をいれているのですがどのくらいの頻度でとりかえたらいいのか気になりますしそれがあってるのか不安
49	東京都	既婚	フルタイム	2.2人	2.いない	元々の袋のまま保存していますが、虫もわかないし、大丈夫って思っていますが、大丈夫？
49	兵庫県	既婚	フルタイム	1.1人（単身）	−	無洗米の手軽さが習慣になると、無洗米でないお米を研ぐことが面倒に感じることがある。
50	東京都	既婚	パート・アルバイト	1.1人（単身）	−	美味しいと食べすぎてしまい、カロリーと糖質がとにかく気になる
51	奈良県	既婚	専業主婦	3.3人	2.いない	夏場、米びつで常温保存しておくと「虫」が発生する。 だから冷蔵庫保存してますが、場所取るから他の物が入りにくいのが難点。
52	東京都	既婚	専業主婦	2.2人	2.いない	玄米の場合、残留農薬に関して気になる
52	東京都	既婚	専業主婦	2.2人	2.いない	本当は少量ずつ買ってどんどん新しいお米を食べたいが、少量はとても割高。冷蔵保存したいが冷蔵庫には入り切れない。常温での良い保存方法を知りたい
54	神奈川県	既婚	パート・アルバイト	5.5人	1.いる	余ったご飯の 美味しい食べ方。
55	東京都	既婚	専業主婦	2.2人	2.いない	農薬をかなり使っていると聞くので安全性が一番気になります。
58	福岡県	独身	フルタイム	1.1人（単身）	−	TVや雑誌を見ると、健康のためにはお米をあまり食べない方がいいという人と やはり必要だという人がいるが 本当はどうなのかと思う。
58	大阪府	既婚	そのほか	1.1人（単身）	−	甘みが感じられるお米には糖質分も多いのでしょうか？糖質を控える体質には心配です。
60	東京都	既婚	フルタイム	2.2人	2.いない	糖質を控えるのが世間で流行っている。お米はヘルシー食材だと思うので沢山食べたいが、そう言われるとなんとなく不安。本当のところはどうなのか知りたい。
69	神奈川県	既婚	パート・アルバイト	2.2人	2.いない	冷ご飯をおいしく食べる方法

Copyright© 2017 LIVING KurashiHOW Institute All rights reserved.